

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.

Título: Plan de actividades Físico-Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes 12 a 15 años de la Circunscripción # 18, perteneciente al Consejo Popular “ Celso Maragoto Lara.” del municipio de Pinar del Río.

Autor: Lic .Solange Hernández Carpio.

Tutor: MSc. René Díaz Rodríguez.

“Año 53 de la Revolución”



Las competencias son importantes, las medallas son importantes; hay una cosa más importante que eso: el deporte como actividad recreativa y cultural del pueblo .

Fidel Castro



Dedicatoria

Llegar hasta aquí ha significado uno de mis mayores anhelos, no solo porque resume una parte de los esfuerzos y sacrificios en mi vida, sino también porque constituye un instante de inmensa alegría que ambiciono compartir con:

- **A** mis padres por darme la satisfacción de haber nacido.
- **A** mi hijo que es mi fuente de inspiración.
- **A** mi hermana por ayudarme tanto y estar siempre a mi lado.
- **A** Juan Víctor por dedicarme toda su paciencia y su preciado tiempo.



Agradecimientos

- Deseo dar las gracias a las personas que con tanto esfuerzo facilitaron la realización de esta investigación, en primer lugar a mi Tutor MSc. René Jesús Díaz Rodríguez, cuya contribución fue decisiva para la realización de esta investigación.
- A, M. Sc. Deysi Milhet Cruz. que con tanta dedicación ayudo en nuestra investigación.
- A mi querida familia especialmente a mi hijo y comprensión de mi esposo que sin el esto no seria posibles.
- En fin aquellas personas que de una forma u otra hicieron posible la realización del trabajo.



ÍNDICE

	Pág.
Introducción	1
Diseño Teórico- Metodológico	5
Capítulo I: La recreación en función del aprovechamiento del tiempo libre en la comunidad.	12
1.1 El Tiempo Libre como parte del tiempo social	12
1.2 El Tiempo Libre una problemática social actual	13
1.3 Presupuesto de tiempo y Tiempo Libre	17
1.4 La Recreación como forma de utilización del Tiempo Libre	18
1.5 Las Actividades físico-recreativas	19
1.6 La Recreación física en el ámbito de la circunscripción	22
1.7 Beneficios en la practica de las actividades física de tiempo libre	28
1.8 Funciones de la Recreación Física en la Comunidad	30
1.9 La Recreación Física en el Consejo Popular	31
1.10 Características psico-sociales de los adolescentes	33
1.11 Plan, argumentos para su organización	35
CAPÍTULO II Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados y plan de actividades físico-recreativo para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a15 años de la circunscripción #18 perteneciente al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar Del Río.	39
2.1 - Caracterización de la Comunidad estudiada	39

2.2 Características y Estructura del grupo de adolescentes motivo de Investigación	39
2.3 Análisis de la observación de la ocupación del tiempo libre en actividades físico – recreativas por los adolescentes en la comunidad.	41
2.4 -- Resultados de la Entrevista a los factores de la comunidad	42
2.5 Resultados de la Encuesta No. 1 a los adolescentes	42
2.6 Análisis del programa de actividades de la comunidad	44
2.7 Estudio y distribución del presupuesto de tiempo	45
2.8 Análisis de la Aplicación de las Técnicas de Intervención Comunitaria	47
2.9 Plan de actividades físico-recreativo para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la Circunscripción #18 perteneciente al Consejo Popular Celso Maragoto Lara	48
2.10 Valoración de Especialistas	58
2.11 Valoración práctica del plan de actividades físico- recreativa	58
Conclusiones	61
Recomendaciones	63
Bibliografía	
Anexos	



RESUMEN

La investigación realizada tiene como objetivo la elaboración de un plan de actividades físico-recreativas en función de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Circunscripción #18 perteneciente al Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río, la misma se inició desde el 2010 a partir de las necesidades de la comunidad de realizar actividades físico-recreativas, para la ocupación del tiempo libre, a través del diagnóstico se confirmó el nivel de ofertas recreativas que se les brindaban, las que evidenciaban que eran limitadas y con escasa frecuencia, por lo que nos dimos a la tarea de elaborar este plan de actividades con características físico-recreativas, a partir de las realizadas anteriormente, que respondieran a sus gustos y preferencias, se seleccionó a la comunidad comprendida entre 12 a 15 años como el mejor de los escenarios, donde se desarrolla los problemas sociales, pero también el lugar donde se divulga la subjetividad humana en su máxima expresión en la búsqueda de soluciones a los problemas, las actividades físico-recreativas que se elaboran, además, idóneo como mediador en el trabajo realizado por el personal que labora en la comunidad, señala direcciones para mejorar la calidad del mismo, lo que constituye su aporte práctico y trae beneficios para elevar la calidad de vida de estos adolescentes, durante el desarrollo de la investigación empleamos métodos empíricos, teóricos, estadísticos y de intervención comunitaria.

INTRODUCCION

La autonomía de la población a tener opciones, potenciar la socialización, la participación de los pobladores de las comunidades en actividades, a partir de una reflexión individual con sus diversos intereses e imposiciones teniendo presente, en este caso el tiempo libre, además de las características sociales de la comunidad escogida , las costumbres , la necesidad de buscar alternativas en correspondencia con el desarrollo económico actual para el aumento de la calidad de vida y el desarrollo multilateral de individuos sanos, nos lleva a nuestra investigación.

El ser humano como una criatura pensante, sensitiva y activa capaz de vivir casi de manera automática y a la vez de funcionar con esa diversidad inmensa que caracteriza a las formas superiores de vida, tiene la capacidad de metabolismo con el medio que lo rodea de crecimiento y multiplicación. El ser humano vive solamente en determinadas condiciones del medio ambiente.

El presente trabajo responde a la necesidad de buscar satisfacción a los intereses de los adolescentes de esta comunidad, que terminado su horario escolar demandan la acción física , en ambos sexos, haciendo realidad las demandas con la realización de actividades según las costumbres, lugar de residencia, composición de la flora, la fauna jugando un papel importante la participación de los activistas de la recreación que atienden esta comunidad, ofertando actividades netamente recreativas que produzcan satisfacción y un desarrollo multilateral. Se comprueba que con la realización actividades físicas recreativa la vida es más sana y saludable. Ayuda a aumentar la motivación, la vida es más sana en el componente familiar, hay relación con el medio ambiente, mantiene tradiciones y estilos de cada comunidad, sirve de forma de superación, instruye, busca incentivos en la población teniendo en cuenta los gustos, intereses y necesidades, contribuyendo así a la formación moral e integral del individuo en la sociedad, creando valores de colectivismo, responsabilidad, amor al medio ambiente y a la cultura y a la patria.

Nuestro trabajo se realizó con el fin de desarrollar un plan de actividades que estuvieran en correspondencia con la edad estudiada.

Las actividades físico- recreativas manifestadas, constituyen una continuidad del proceso docente educativo, de ahí su importancia, para formar una generación saludable físicamente, así como multilateral y armónicamente, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad de tener un carácter preventivo a algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, juegos prohibidos.

La Comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen diversidad de criterios sobre el concepto de comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes, es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contactos que asientan base de cohesión.

El hombre como ser social desde su nacimiento se apropia de los conocimientos, las habilidades, las costumbres, cualidades presentes en el medio social con el cual interactúa y se comunica, pero también se apropia de las formas motrices características de la cultura a que pertenece, la familia, los amigos, la institución estudiantil, los medios de comunicación los recursos disponibles, equipos, espacios y objetos que le muestran las formas y comportamiento de la fuerza y como influye en su desarrollo motor. Con las actividades recreativas, se facilita una vida saludable, no solo desde el punto de vista físico, si no además psicológico y cognoscitivo desarrollando habilidades y capacidades que proporcionan un mejor desenvolvimiento en la vida cotidiana a lo que se agrega motivación para la participación de los niños en dichas actividades recreativas utilizando los juegos que están acordes con las características de ese entorno, constituyendo una forma de organización apropiada para estimular la familia tributando a su mejor estilo de vida ,de esta manera se educa a las actuales y venideras generaciones como constructoras concientes y activas defensoras de la

patria sobre la base de un desarrollo armónico y físico, por cuanto todas las actividades en ella contenidas, son apropiadas para fortalecer la salud y desarrollar las capacidades físicas y mentales y de esta manera contribuir significativamente al desarrollo pleno de la personalidad del individuo.

La calidad de vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en las diversas esferas de la Recreación.

La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de un modo diferente, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses que en el mundo moderno pueden constituir formas de recreación.

La práctica sistemática de actividades recreativas ayuda al equilibrio biológico, psicológico y social que demanda el adolescente para poderse desenvolverse en la vida. Relacionado con esto, M.Wroczynsky, citado por Petroski A.V (1980), plantea: "La educación fuera de la escuela constituye una institución educativa intermedia entre la escuela y la familia". Por todos sus valores educativos, las actividades recreativas tienen que ser consideradas como medio de trabajo fundamental en el tiempo libre, ya que especialmente en lo que concierne al trabajo con los adolescentes y su correcta utilización conlleva a una incidencia en la formación y desarrollo de los hábitos motores.

Con las actividades recreativas se tiene la oportunidad de realizar tareas llenas de vivencias y aventuras, saturadas todas ellas de valores educativos que la hacen sólidamente constructiva, logrando un mayor acercamiento a su ambiente, que Provocará un mayor conocimiento y comprensión del mismo y consecuentemente, una mayor identificación y amor hacia la naturaleza. Como producto de todo ello se logrará una mejor calidad de vida en la persona.

Según la declaración universal de los derechos humanos (Art.24 del 10 de diciembre de 1948) "Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del

tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas”.

Teniendo en cuenta la recreación que se lleva a cabo en la ocupación del tiempo libre, a través de las diferentes actividades recreativas para el desarrollo de nuestros adolescentes, aun quedan algunas insuficiencias para llevarlas a cabo, por lo que el proyecto de intervención comunitaria para la ocupación del tiempo libre debe sustentarse sobre la base de las particularidades propias y necesidades de las personas que integran cada comunidad.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, nos motivo a llevar a cabo esta investigación, por lo que este tema responde a la línea investigativa de esta maestría: validación de un plan de actividad física en la comunidad que respondan a la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos.

El Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río fue creado el 30 de Agosto de 1992, tiene una extensión de 9,2 Km. cuadrados, siendo el segundo más grande del municipio y la provincia, solo superado por el Consejo Popular Hermanos Cruz, se extiende desde la parte derecha de calle San Juan, desde el puente del Río Guama hasta la calle Martí, desde la calle Martí, parte derecha de la Alameda hasta el Km. 2 1/2 carretera de la presa y desde la presa hasta el puente del río Guama, tiene una cantidad aproximada de 21 017 habitantes

En el diagnóstico realizado comenzando por el estudio de presupuesto de tiempo libre. Gustos y preferencias de los adolescentes, arrojó un tiempo libre disponible de

7 horas y 0.02 minutos. La mayor parte de las actividades que realizan son pasivas y de carácter individual.

Las observaciones mostraron poca satisfacción, organización y motivación por parte de los adolescentes por las actividades que se ofertan dando por resultado que los adolescentes no participan en las mismas. Además del empleo del tiempo libre en actividades no sanas, ilícitas que van en contra del objetivo final de nuestro

sistema social que es la formación de un hombre sano sin vicios, fuerte de espíritu y físicamente.

Como resultado de la encuesta aplicada a los adolescentes en relación con esta temática se pudo comprobar que las actividades que se realizan en la Circunscripción #18 del Consejo Popular Celso Maragoto Lara para los adolescentes de 12 a 15 años carecen de variedad, sistematicidad predominando las que realizan y responden a su gusto individual, por lo que manifiestan insatisfacción con la oferta recreativa.

En entrevista a informantes claves coinciden en plantear que las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la Circunscripción # 18 pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río carecen de sistematicidad, variedad, organización, divulgación y sobre todo no responden a los gustos y preferencias de los adolescentes, así como recalcan la necesidad de apartarlos de actividades ilícitas no acordes con nuestros principios sociales.

Cuando se analiza el plan de actividades del Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río el mismo carece de variedad por lo que no satisface gustos, preferencias y necesidades para el empleo del tiempo libre de los adolescentes en estas edades.

Se formula el siguiente **PROBLEMA CIENTÍFICO**:

¿Cómo mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la Circunscripción # 18 pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del Municipio Pinar del Río?

OBJETO DE ESTUDIO: el proceso de recreación en la comunidad.

CAMPO DE ACCION: La ocupación del tiempo libre, de los adolescentes de 12 a 15 años.

OBJETIVO: proponer un Plan de actividades físico-recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre en los adolescentes (12 a 15) años de la Circunscripción # 18 pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS.

1. ¿Cuáles son las concepciones teóricas que sustentan la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación en la comunidad?
2. ¿Cuál es la situación actual en relación con la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes de 12 a 15 años de la Circunscripción # 18 pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río. ?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas se pudieran diseñar para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes de 12 a 15 años de la Circunscripción # 18 pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes de 12 a 15 años de la Circunscripción # 18 pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río?

TAREAS CIENTÍFICAS.

1. Sistematización de las concepciones teóricas que sustentan la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación en la comunidad
2. Diagnóstico de la situación actual en relación con la ocupación del tiempo libre y el proceso de recreación comunitaria de los adolescentes de 12 a 15 años de la Circunscripción # 18 pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río.
3. Diseño del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes de 12 a 15 años

de la Circunscripción # 18 pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río.

4. Valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre en la recreación comunitaria de los adolescentes de 12 a 15 años de la Circunscripción # 18 pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río.

POBLACIÓN Y MUESTRA

El núcleo de nuestra investigación lo constituyó el Consejo Popular Celso Maragoto Lara de la Provincia de Pinar del Río. El trabajo fue realizado entre los meses de Marzo del 2010 –Enero 2011.

La población lo conforman los 98 adolescentes en edades de 12 a 15 años de la Circunscripción # 18, que habitan en dicho Consejo Popular, de los que se escogió al azar, para el estudio, una muestra de 32 de ellos, que representa el 32 %.

También fue tomada como muestra, para la aplicación de la entrevista, al 100% (34) de los factores vinculados al desarrollo de la recreación en la comunidad, constituidos por:

- 12 Profesores de recreación
- 1 Director de Combinado deportivo.
- 1 Presidente de Consejo Popular
- 20 Activistas, 2 por cada profesor de recreación

Operacionalización de las Variables.

La variable dependiente: Aprovechamiento del tiempo libre

La variable independiente: Plan de actividades físico- recreativas.

VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSION	INDICADORES
Plan de actividades físico-recreativas	Un conjunto de tareas, con un carácter planificado, conciente, ordenado y armónico para lograr un objetivo de forma inmediata.	La planificación de actividades físico-recreativas y ejecución	Juegos recreativos Juegos de mesa. Juegos tradicionales Juegos deportivos Juegos pre deportivos.

MÉTODOS CIENTÍFICOS

Método Materialista Dialéctico: fue el método rector que guió la investigación fue empleado en el análisis de diferentes literaturas especializada viendo los cambios y transformaciones ocurridas en ella. A partir de ahí se derivan los demás métodos nuestra investigación.

Métodos Teóricos

Histórico Lógico: permitió analizar los elementos de semejanzas con estudios similares sobre la ocupación del tiempo libre y los programas de recreación existentes, de incidencia positiva en la conformación del presente Plan de actividades.

Análisis-Síntesis: para la determinación de las actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12 a 15 años, así como establecer la forma en que serán ofertadas las mismas según sus gustos y preferencias.

Inductivo-Deductivo: fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el Plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en edades de 12 a 15 años de la Circunscripción # 18 pertenecientes al Consejo Popular “Celso Mar agoto Lara” del municipio Pinar del Río.

Métodos Empíricos

Observación: efectuada a 5 de las actividades organizadas por los factores de la comunidad en el período comprendido entre los meses de Marzo y Enero de 2011 con el propósito de corroborar los el comportamiento de los elementos relacionados con la realización de actividades recreativas organizadas en la comunidad objeto de estudio.

Encuesta: aplicada a la muestra estudiada (32 adolescentes en edades de 12 a 15 años), con el objetivo de conocer sus opiniones en cuanto a, oferta, demanda, variedad, y realización de actividades recreativas en el Consejo Popular, así como sus gustos y preferencias.

Entrevista: realizada a los factores vinculados al desarrollo de la recreación en el Consejo Popular motivo de estudio, con el objetivo de conocer sus opiniones relacionadas con la organización y realización de las actividades recreativas en el lugar.

Pre-experimento: se empleo para ser utilizado como instrumento inicial y otro al final para saber si hubo mejoramiento.

Métodos de intervención comunitaria.

Permitieron complementar la información necesaria para la constatación del problema existente en la comunidad, así como la confección e implementación de la nueva propuesta.

Consulta con Especialistas: se consultaron 5 especialistas de vasta experiencia (25 a 40 años) en el trabajo de la recreación, con el fin de conocer su valoración

sobre el Programa confeccionado. Dicha valoración se basó en cuatro aspectos fundamentales: efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia.

Estudio de Presupuesto Tiempo: fue realizado a partir de la información arrojada por Auto Registro de Actividades, aplicado a la muestra de 32 adolescentes, permitiendo analizar, el tiempo promedio dedicado a las actividades principales, los días entre semana, así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en el mismo.

Entrevista a informantes claves: se realizó a diferentes representantes de las organizaciones de masa activas de la comunidad, UJC, CDR, FMC y PCC.

Forum comunitario: se efectuó un debate con los adolescentes del Consejo Popular, de manera conjunta, en el que se expresaron las principales dificultades existentes en cuanto al desarrollo de las actividades recreativas para la ocupación del tiempo libre.

Método Estadístico

Para la tabulación y análisis de los datos obtenidos se utilizó la **estadística descriptiva**, empleándose el cálculo porcentual, reflejado en las tablas confeccionadas al efecto. Se utilizó el método estadística Inferencial, donde aplicamos la Dócima de Diferencia de Proporciones para analizar si existen diferencias significativas entre ambas proporciones.

Definición de términos.

Durante el desarrollo de este trabajo se han utilizado términos que pueden dificultar la consulta de los intereses en el presente trabajo, por tal razón fundamentamos los más representativos

Ocupación de tiempo libre: es la utilización del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico-recreativas o turísticas para lograr un desarrollo integral de su personalidad.

Grupo: dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influya en todas las demás, y es influida por ellas.

Actividad Físico – Recreativas: práctica social que se desarrolla con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias) donde se produce un proceso de identificación entre sí con el entorno, contribuyendo a una mayor integración social. Conjunto: agregado de varias personas o cosas, totalidad de los elementos o cosas poseedoras de una propiedad común, que los distingue de otros.

Socialización

Este trabajo ha sido presentado en eventos como:

Forum de Ciencia y técnica a nivel de Base 2010

Forum de Ciencia y técnica Ramal Municipal 2010

Evento de generalización 2011

Jornada Científica Internacional de la facultad de cultura física 2011

Estructura de la tesis:

Capítulo I Se exponen los fundamentos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que actualiza el objeto de estudio.

Capítulo II Situación de los adolescentes en la Comunidad con respecto a la ocupación del tiempo libre y las preferencias de las actividades físico- recreativas, la valoración de la utilidad del Plan de actividades. Finalmente se reflejan las conclusiones generales, recomendaciones, bibliografía de 75 libros y folletos consultados y de ellos 21 pertenecen al periodo entre 2000 y el 2007, y los Anexos.

Capítulo I. La recreación en función del aprovechamiento del tiempo libre en la comunidad

Con el objetivo de garantizar las bases sólidas para las argumentaciones y comprensión de todos aquellos elementos que en mayor o menor medida pudieran incidir en los resultados de esta investigación, fueron utilizados los elementos más actuales extraídos de libros, folletos, de las cuales hablaremos a continuación:

La necesidad de proporcionar una generación saludable, física, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una exigencia de nuestra sociedad. Con la creación del INDER, el deporte cubano, se caracteriza por llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los más recónditos lugares del país, eliminando la concepción clasista y discriminatoria que había prevalecido en nuestra sociedad durante los diferentes regímenes hasta el año 1959, haciendo realidad, que la Cultura Física, el Deporte y la Recreación fueran derecho del pueblo.

El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para incrementar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

1.1- El Tiempo Libre como parte del Tiempo Social

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico-natural. Su estructura se presenta en dos partes fundamentales: el tiempo de trabajo y el tiempo extra-laboral, que se encuentra fuera de la producción material.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extra-laboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, que por lo tanto constituye una parte específica del tiempo de la sociedad. ¿Qué es?; ¿Qué representa en sí?

Al hablar de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de éste fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica, antes que socio - psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla.

En el ámbito de las prácticas sociales, el tema del ocio o el tiempo libre ha sido uno de los más discutidos y arbitrariamente definidos. Su importancia está dada, entre otros aspectos, por el reconocimiento que de él hacen los autores de las más diversas tendencias ideológicas.

Podríamos afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ellos. Es por lo menos curioso que en algunos países o idiomas se hable de ocio (loisirs, leisure, lazer) en tanto que en otros se hace referencia al tiempo libre (en eslavo, italiano, etc.).

Para algunos la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad. Tal suele ser el enfoque de los que se acercan desde la Filosofía.

1.2 El tiempo libre, una problemática social actual

La problemática del Tiempo Libre y la Recreación constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

En relación al concepto de tiempo libre, hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: B. Grushin(1966),(1) afirma: "Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domesticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones.

Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es: "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988),(2) definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad."

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Por lo que analizando los diferentes autores, se asume: que el tiempo de la recreación nos es más que el tiempo libre que tiene el individuo para realizar las actividades necesarias para su desarrollo espiritual, es por tanto una parte específica del tiempo de la sociedad. Es aquel tiempo que le resta al ser humano después de haber realizada sus actividades diarias, en el cual realiza actividades de libre elección.

En nuestro país las investigaciones sobre el Tiempo Libre surgen, como una necesidad indispensable, a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social, a partir del Triunfo Revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener, por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Es por ello que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos, que nuestra Revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes, los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que nuestros adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de

la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

Cuando hablamos de tiempo libre y práctica de ejercicios necesariamente debemos hablar de calidad de vida, pues no es hasta hace poco tiempo que se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índole, además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades, con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por tanto, el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos, tanto cuantitativos como cualitativos, que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable (Powel, 1988).(3)

Así, podemos decir que la calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades físico- recreativas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación. O. G. Petrovich (1980), (4) en su libro "El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad", consideró a este como una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad.

En este sentido, Marx (1971), (5) atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio (a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto/ desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

Atendiendo a estas funciones, el tiempo libre se nos presenta como el conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo donde lo recreativo de la actividad no está en la actividad en sí mismo sino en como la emprende el individuo ya que es el quien la define según

sus intereses. De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad es considerado como recreativo.

.1.3 Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre

Según Maritza García y Rolando Zamora (1988), (6) el presupuesto de tiempo de un individuo no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas. Analizando este concepto vemos como el presupuesto de un grupo humano esta conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y que estas a su vez son especificas en dependencia de su tipo. Este puede determinarse a través del auto - registro de actividades.

Los estudios del presupuesto de tiempo aportan información sobre la magnitud y algunos índices de la estructura del tiempo libre. No obstante, existen otras razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, es decir representan fotografías de situaciones temporales específicas (una semana una quincena un mes, lo que impide medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc., debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación) periodo de alta o baja del turismo variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos .

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo el cual implica un proceso de participación social.

1.4 La Recreación como forma de utilización en el tiempo libre

La Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Si analizamos conceptualmente la recreación esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la este valorando y de como sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra juego, sin embargo el juego es una forma mas sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es mas general mas amplia.

Para Jofre Dumazedier (1971) (7) sociólogo francés, Recreación es: "el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales."

Valorando esta definición podemos decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual. Para muchos la recreación, tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Entonces, la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social. Por lo tanto por el valor que se le confiere no solo deportivo- artística, sino también terapéutico, profiláctico,

cognoscitiva, es que va a ser interesante analizar la principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

El profesor norteamericano Harry. A. Overtrut plantea: " la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espiritual es de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. Valorando esta definición vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden en ultima instancia a su plenitud y a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.

Pérez A. (2003),(8) expresa: "la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Otros autores plantean que la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia de satisfacer ansias psico-espiritual es de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La definen como cualquier forma de actividad en la que el individuo experimenta un sentido de libertad y de olvido de sí mismo y a la que se entrega libremente, porque la participación en ella provoca en él una reacción armoniosa y satisfactoria. La participación en tal actividad se caracteriza por la falta de coacción, restricción o presión externa al individuo.

Por lo que la autora de esta investigación asume el criterio que la Recreación más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

1.5.- Las Actividades Físico- Recreativas

Si hablamos de recreación no podemos apartarnos de las actividades físico deportivas- recreativas, las cuales son una fuente inagotable de experiencias,

enriquecedora de salud y bienestar. Es un vehículo necesario para la comunicación entre las personas en la sociedad actual.

Bultler (1963) (9) refiere la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre, constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones.

Al definir las actividades físico- recreativas, Martínez del Castillo (1986), (10) acota que: “Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...), sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”.

No podemos olvidar que las prácticas físico- recreativas, son prácticas sociales que se desarrollan en la sociedad; las prácticas implican un consumo individual (material necesario para realizar actividades físicas), y uno colectivo (utilización del equipamiento). El estudio de la sociedad es, por tanto, una fuente de información abstracta para realizar el análisis de las actividades físicas. En definitiva, nos hallamos frente a una actividad como práctica social que será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales.

Entonces podemos expresar dentro de este línea de acotamiento del concepto que Recreación Física: es el conjunto actividades de contenido Físico- Deportivo, Turístico o Terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Como señalamos anteriormente, como sinónimo de Recreación Física se usan diversos términos, que de una forma u otra, recogen el sentido del mismo.

A la Recreación Física tradicionalmente se le ha querido mirar como una actividad destinada a llenar el tiempo libre del individuo, junto con otras actividades. Sin embargo, estos análisis se han realizado a la luz de concepciones o formulaciones conceptuales que no guardan relación en muchos casos con la valoración que debe tener este concepto en una sociedad contemporánea.

Para nosotros Recreación Física o activa no es una forma de llenar el tiempo libre de quienes lo poseen, no adopta características discriminatorias en sus diversas manifestaciones, ni menos es una mercancía que se ofrece a quien mejor pueda pagarla, muy por el contrario, ella se constituye en una actividad básica en el objetivo de desarrollo armónico e integral del hombre y de la sociedad en su conjunto.

Por sus características de voluntariedad, de actividad que produce agrado y satisfacción, por ser básicamente una actividad grupal, es decir social; la Recreación Física se inscribe dentro de las actividades sociales y culturales de la sociedad.

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto (adolescente) para el mantenimiento del estado de salud, favoreciendo el desarrollo del individuo.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman gestión de las actividades recreativo físicas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

Gustos: Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y opta los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

Intereses: los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar, el cómo realizarlas y con quienes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etc.

Preferencias: es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses. Las preferencias en muchas

ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tenga en relación a las actividades a ejecutar.

Las necesidades: el hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados, que se logran en este caso, mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc., estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerlas en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Demanda: la demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

Oferta: esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de los gustos, intereses, preferencias, etc.

La planificación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

1.6 Recreación Física en el Ámbito de la Circunscripción

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las

manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

El sentido de pertenencia e identidad a la comunidad es principio esencial para el desarrollo de las actividades del Consejo Comunitario de Circunscripción, ya que sin el debido respeto a la diversidad de tradiciones, costumbres, hábitos, valores y mitos de los vecinos del barrio, no se alcanza la defensa y el arraigo a lo cotidiano. Este principio es básico para que lo histórico y lo cultural se asuma como propio y se defienda con amor y responsabilidad. Es el que desarrolla el sentimiento de aceptación incondicional de toda la cultura material y espiritual que identifica a la comunidad. Sin identidad no existe la comunidad.

El principio de la participación consciente y el papel activo de la comunidad, es factor decisivo en la labor del Consejo Comunitario de Circunscripción, aquí se parte de la toma de conciencia de la mayoría de los vecinos y demás factores del barrio de la realidad cotidiana, de los problemas. Es la vía idónea para poder transformar la recreación en función del tiempo libre de los adolescentes, para esto, se requiere de motivación, voluntad y libertad para emprender los proyectos de cambio y transformación. De aquí la importancia que el Consejo Comunitario de Circunscripción trabaje para desarrollar la participación activa y consciente de los adolescentes de la comunidad en las acciones que constituyen intereses económicos, políticos, culturales, educacionales, de salud, recreativos, etc., a partir de que cada persona conozca sus valores y posibilidades reales para aportar al bienestar de la colectividad.

En la conferencia mundial de desarrollo comunitario desarrollada en Ginebra en 1989 se denominó como " Sentimiento de bien común, que los ciudadanos pueden llegar a alcanzar. En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

Clasificación de comunidad:

Se clasifica en territorios urbanos de alta densidad poblacional con la industria y los servicios como actividad económica fundamental.

Municipios de provincias y algunas otras principalmente urbanas y alguna rurales-urbana dedicada en su mayoría a la actividad de servicios e industrias.

Municipios con baja densidad de población principalmente rural-urbana y rural con economías fundamentalmente en la agropecuaria y forestal.

El trabajo comunitario tiene como objetivos centrales:

Fortalecer la defensa de la Revolución en todas las formas en que ella se expresa consolidando así el proyecto cubano de desarrollo socialista.

Organizar y movilizar a la comunidad propiciando su participación.

EL desarrollo de las relaciones de colaboración y ayuda mutua entre sus miembros.

EL ser humano como ser social desde su nacimiento se apropia de los conocimientos, las habilidades, costumbres, cualidades presentes en el medio social con el cual interactúa y se comunica y también las formas motrices propias, características de la cultura a que pertenece, la familia, los amigos, las instituciones estudiantiles, los medios de comunicación, los recursos disponibles, equipos, espacios, objetos, le muestra a los adolescentes la forma y comportamiento de la fuerza y como influye en su desarrollo motor.

El fraccionamiento, la clasificación, la esquematización extrema nos han llevado muchas veces a ver a un individuo vinculado con el movimiento deportivo, como un ser biológico, como un ser resistencia, o un ser velocidad o un ser fuerza, perdiendo de vista que somos todo eso y mucho más en la medida que nuestros sistemas neuromotrices son sensitivos, perceptivos y emotivos a la vez, es por ello que se debe reflexionar cada día más en este proceso pedagógico considerando.

Grupo: es la piedra angular de la sociedad la cual es objeto de estudio, así el grupo es analizado desde fuera focalizando su importancia en la función que desempeña dentro de la sociedad.

Grupo pequeño: pluralidad de individuos que se hallan en contacto los unos con los otros, que tienen en cuenta la existencia de unos y otros, que tienen conciencia de cierto elemento común de importancia.

Grupo social: es un número de individuos que se encuentran en interrelación social, verdadera, este número de individuo, tiene que tener una estabilidad creativa y determinadas relaciones de interrelación social con cierto grado de pertenencia entre ellos.

Hay determinadas relaciones que se hacen común en cuanto a pertenencia, determinado por los intereses del grupo, los motivos del grupo, actuar de cierto modo revela las acciones grupales, la conducta que ellos experimentan tienen relación con las acciones del grupo. Estas deben ser estables, deben tener intereses comunes, sus objetivos deben ser los mismos, y deben tener cierto grado de sentido de pertenencia.

Para su estudio existen dos tipos de grupos:

Grupos primarios: son los que sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales, además son grupos pequeños y entre sus miembros se da el contacto directo y se les orienta con fines, mutuos o comunes. Ejemplo de ellos tenemos la pandilla y la familia.

Grupo secundario: son los que tienen relaciones interpersonales, contractuales y sus miembros se comunican indirectamente, Ejemplo de ellos tenemos: las asociaciones profesionales, el estado.

Para que sea considerado un grupo se deben cumplir una serie de factores tanto externos como internos, dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

Elementos externos: son los que hacen referencia a los datos descriptivos del grupo, como por ejemplo:

Tamaño del grupo: en este el número de miembros condiciona la vida así como las actividades que realiza, además en los pequeños grupos el número de miembros no debe ser mayor de doce y su número de influye en la intensidad de las relaciones y los conflictos. En los grupos muy numerosos se dificultan la

realización de las tareas así como la interrelación afectiva, son difíciles de concebir operando subgrupo con vida propia.

Edad de los miembros: esta es importante a la hora de crear un grupo ya que nos facilita las actividades y se entiende la evolución del grupo y sus miembros.

Liga de reuniones: es el lugar donde se desarrolla la vida del grupo y condiciona el tipo de actividad que vamos a realizar, así como debe adecuarse la edad de los miembros con los objetivos y metas del grupo.

Contexto del grupo: es el ambiente inmediato en que surge el grupo, no tiene en cuenta el contexto de cada miembro del grupo, como tal supone aislar al grupo de su realidad cotidiana.

Elementos internos: son los que suponen aspectos internos de la vida del grupo y su funcionamiento, dentro de ellos tenemos los siguientes:

El objetivo del grupo: este se define como la meta o la finalidad del grupo, hacia donde se orienta la actividad, el mismo puede ser común al conjunto de miembros que conforman el grupo, además tiene objetivo individual en cuanto a expectativa, sobre el trabajo de grupo.

Las Normas del grupo: esta ayuda apercibir lo adecuado y lo inadecuado en cuanto a los comportamientos que tiene lugar en el grupo.

Cohesión del grupo: es la capacidad para mantener unido al grupo, supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción que cada uno recibe del grupo. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros. Existen algunos factores que favorecen la cohesión, dentro de ellos tenemos: que el grupo sea homogéneo, la existencia de objetivos claros, concientes y evaluables, cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesiona, buena comunicación entre sus miembros donde se puede expresar libremente y sentirse aceptado, exista colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente.

Líderes del grupo: su labor se tiene en cuenta para todas las actividades por su valentía, decisión, entusiasmo, desarrollo teórico físico, capacidad de análisis,

responsabilidad, estimulan y organizan la actividad de sus compañeros, son seguidos como guías de sus compañeros, estos formalmente coordinan y dirigen el grupo, estos poseen una influencia especial, en el resto de los miembros, sus ideas son más seguidas, proponen y organizan la actividad con éxito, estos pueden ser de varios tipos, dentro de los cuales tenemos:

Líderes Inspiradores: estimulan la acción de los demás.

Líderes ejecutores: son seguidos por la confianza que tienen en ellos.

Líderes autoritario: deciden según sus criterios.

Líderes democráticos: los que tienen en cuenta al accionar, criterios del colectivo.

Líderes universales: que es seguido en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.

Líderes situacionales: el que inspira confianza por su destreza al accionar en determinadas situaciones.

Líderes dirigentes: Se caracteriza por su independencia, iniciativa, decisión, valentía, confianza en sus fuerzas, alto desarrollo físico-técnico, táctico, teórico y psicológico, nivel de información, capacidad de influir en sus compañeros en situaciones difíciles y tensas, incluso peligrosas, tanto en actividades competitivas como de otra índole.

Líder emocional: Posee cualidades que le permiten llenar agradablemente el tiempo libre, establecen la adecuada comunicación entre todos sus miembros, contribuyen al establecimiento de un clima cordial y un ambiente psicológico positivo.

1.7 Beneficios en la práctica de las actividades físicas de tiempo libre

En la Cumbre Mundial de Educación Física en el año 1999, se presentaron diferentes resultados de investigaciones que demuestran los beneficios de la actividad física.

- Una vida activa en la infancia influye directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta (C. Koop, 1999).
- Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor. Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. (C. Koop, 1999)
- La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente por factor de riesgo independiente. (Bar, or, 1994).
- La fuerza de los músculos y los huesos, la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria para desarrollar las tareas cotidianas.

Todos estos factores disminuyen al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física. (Foro mundial, Québec, 1995)

- La actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.
- Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.
- Regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico – motoras.
- Fomento de las relaciones sociales.

- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Regulación y orientación de la conducta.

Algunos ejemplos que ilustran la importancia de la actividad física de tiempo libre, se enuncian a continuación:

- Pasar un año más de vida estando sano, permitiría ahorrar, sólo en el estado New York – de 3000 a 5000 millones de dólares en gastos relacionados con la salud. (Cumbre Mundial sobre Educación Física, 1999).
- El deporte y las actividades de ocio representan en la Unión Europea un 1.5 % del producto social bruto. (Unión Europea, 1998.)
- En el Reino Unido hay más puestos de trabajo en las áreas de deporte y ocio que en la industria del automóvil, sectores de la pesca, agricultura y la industria alimenticia juntas. (UK Sports, 1997).

• **Objetivo General de la Recreación Física en la Comunidad**

- Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

• **Principios de las Actividades Físico- Recreativas**

- Debe ser realizada en Tiempo libre.
- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (Opcional, voluntaria sin compulsión externa.)
- El auto desarrollo y aporte de características positivas a la personalidad.
- Función educativa y auto educadora.
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad.
- El producto final de la actividad no debe ser los resultados, sino la satisfacción de movimiento y el crecimiento personal.

1.8 Funciones de la Recreación Física en la Comunidad

- Regeneración del gasto de fuerza mediante la diversidad de actividades físicas.
- Compensación del déficit de movimiento (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinadoras y de las habilidades físico – motoras, especialmente con el fin de una utilización del tiempo libre, rico en experiencias y que promueva la salud.
- Estabilización o recuperación de la salud.
- Empleo del tiempo libre de forma creativa y rica en experiencias.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo de contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Reconocimiento social en los grupos y a través de ellos.
- Regulación y orientación de la conducta.

Manifestaciones de la Recreación Física.

En la práctica de las actividades físico- recreativas , el hombre en los distintos grupos de edades asume diferentes posturas, desde nuestro punto de vista y a los principios estudiados con relación a los que se plantean en la literatura, cualquier actividad y sus invariantes permiten al hombre desde su protagonismo asumirlas como actividades de entretenimiento, competitivas, juegos y prácticas sistemáticas; es decir que partiendo de estas posturas el hombre determina igualmente el volumen e intensidad de cada actividad (carreras de distancias largas, escalamiento), estas reflexiones entran en contradicción con especialistas de la recreación y en muchas ocasiones con las concepciones de los que dirigen el proceso a nivel local, que piensan que las actividades por ser recreativas son sinónimas de poco esfuerzo, de actividades modificadas con variantes, de un grupo de actividades seleccionadas y no se ubican por ejemplo que cualquier deporte por ejemplo, el béisbol posee objetivos diferentes desde la Educación

Física, deporte y la recreación y sigue siendo el mismo béisbol aunque se practique en el mismo o diferente espacio.

Las manifestaciones agrupan una variedad de actividades recreativas físicas que pueden realizarse en el medio terrestre o en el medio acuático. Ejemplo de estas actividades tenemos el baloncesto, tiro, trotar, excursiones en el medio terrestre o la pesca deportiva, natación, ejercicios en el agua para la capacidad de resistencia, buceo, etc. que se desarrollan en el ambiente acuático.

1.9 Recreación Física en el Consejo Popular

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa, en los Consejos Populares, los Combinados Deportivos, los cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física. En relación a la Recreación Física, debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativas físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades recreativas de tiempo libre en el Consejo Popular.

Dentro del sistema organizativo de nuestra comunidad hay que tener en cuenta los factores involucrados para la organización control y ejecución de las diferentes actividades para el trabajo con los adolescentes. Al respecto Salvador Giner (1995) define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía.

Valorando esta definición vemos como el autor deja explícito que para que exista una comunidad los sentimientos deben ser primordiales para un grupo, pues

dentro de el se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros.

Si analizamos la definición dada por los autores E. Sánchez y E. Wiendsefeld (1994) (11) que plantean: que una comunidad se caracteriza por:

- Ser un grupo de personas, un agregado social, con un determinado grado de interacción social.

- Compartir intereses, sentimientos, creencias, actitudes.

- Residir en un territorio específico.

- Poseer un determinado grado de organización la definición de María Teresa Caballero Rivacoba (2004) en el libro “Intervención Comunitaria”, la comunidad se define como: los miembros que habitan en ella, comparten un espacio físico ambiental o territorio específico, su identidad e integración se basa en los, intereses, de sus vecinos, por lo que muestran sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica e integran un sistema de interacciones de índole socio-políticas.

Vemos que para estos autores la comunidad está constituida por una amplia variedad de grupos humanos que se distinguen entre sí, tanto por sus objetivos o propósitos como por su estructura interna y evidentemente por el grado de formalización de las relaciones que las constituyen, sean ellas de naturaleza biológica, o sean meramente de orden institucional.

Como se puede apreciar, existe una gran variedad de definiciones donde aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

Rivacoba, (2004) pues consideramos que en la comunidad se desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, existiendo buenas relaciones interpersonales entre los vecinos, participando activamente en sus reuniones con el objetivo de resolver los problemas de la comunidad, así como defendiendo y exigiendo sus intereses por su localidad. En dicha comunidad existen diferentes grupos sociales que se dividen por sus intereses y necesidades.

1.10 Características psico- sociales de los adolescentes

Necesidades afectivas y oportunidades para la formación de valores por medio de la recreación.

Entre las principales características psicológicas de los adolescentes tenemos que en esta edad (12 a 15 años), retomando lo expuesto por la autora Sánchez Acosta Maria Elisa (2005) requiere de un análisis de la situación social de su desarrollo como son:

Condiciones internas:

En el área cognoscitiva las mayores exigencias en la escuela reclaman del alumno un nivel más elevado de la actividad cognoscitiva y mental y a su vez propician su desarrollo.

El desarrollo intelectual se concretiza en: Pensamiento hacia el razonamiento abstracto (teórico -conceptual).

1- Atención: se perfecciona también en el deporte.

2- Percepción: Capacidad de observación en que esta es organizada y dirigida hacia un objeto.

3- Memoria: Es lógica, verbal, voluntaria.

4- Imaginación: Productiva; refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con los ideales sociales y morales aceptados, su ideal permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

Área motivación:

Desarrollo considerable de los intereses cognoscitivos.

Desarrollo de la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a los otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades).

Necesidades básicas: independencia y autoformación.

Ocupar un lugar en el grupo (ser aceptado, reconocido y comunicarse con sus compañeros).

Área emocional:

Vivencias emocionales complejas relacionadas con la maduración sexual.

Aparece el enamoramiento.

Emociones profundas en el trato con los compañeros (sentimientos de soledad y amargura, si estos no se satisfacen), inestabilidad en las manifestaciones emocionales: excitabilidad general, impulsos, rápidos cambios de estados de ánimo, estados afectivos.

Área volitiva:

La voluntad se manifiesta en los procesos psíquicos capaces de plantearse un fin, hasta lograrlo. Se desarrollan cualidades volitivas (valentía, independencia, decisión, iniciativa). Subordinación a las exigencias siempre que las consideren justas, necesarias y convincentes. Muchos defectos de la voluntad, valentía, osadía, perseverancia, obstinación. En los adolescente la cuestión de los objetivos de la actividad es la más aguda y actual (no el de la realización de la decisión tomada).

Dentro de las nuevas formaciones psicológicas de la personalidad, en el libro (Colectivo autores rusos año 2006) plantea que las actividades psicológicas de los adolescentes están determinadas en gran medida por las condiciones de trabajo, de estudio, ante la vida social, ayudar a los padres, enfrentarse y aclamar de algún modo las complejas relaciones entre las personas. Sentimiento de adultez (desarrollo de la autoconciencia), aspiración activa de ser y considerarse un adulto, entrar lo más rápido posible con igualdad de derechos al mundo de los adultos, pasar de la moral infantil de obediencia a la adulta de la igualdad, tendencia a sobre valorar sus cualidades. Conflictos en las relaciones entre adolescentes y adultos. Si se analizan los vínculos interpersonales entre adolescentes, resulta de gran importancia el grupo, el cual tanto por su carácter formal como informal (amigos y vecinos) se convierte en un motivo esencial de la conducta, la actividad de los mismos, pues existe ante todo la aspiración a encontrar una aceptación social.

En esta etapa la opinión del grupo posee mayor peso que la de los padres y maestros y en este sentido el bienestar emocional del adolescente está en dependencia de si ha logrado ocupar el lugar deseado dentro del grupo, cuando ese lugar no se conquista puede aparecer la indisciplina de algunos adolescentes en la escuela como estrategia para ser tenido en cuenta por sus compañeros,

cuando no es manejada correctamente , puede ello conducir a la aparición de otras conductas negativas, incluyendo las de tipo delictivas, las cuales son el resultado de la inadaptación social del adolescentes.

Entre estas edades se produce una maduración general del sistema nervioso debido al perfeccionamiento de las funciones que tienen su base en la actividad nerviosa. Cuando ocurren estos cambios en el organismo se consideran como la alteración de homeostasis producto de la actividad física, ya sea por el trabajo de una determinada capacidad motriz condicional, coordinativa o durante la enseñanza o consolidación de un elemento técnico.

En el desarrollo de estos juegos participan una gran cantidad de músculos y articulaciones destacándose fundamentalmente el tríceps, glúteo menor, bíceps braquial, pectorales, cuádriceps, bíceps femoral y poplíteo. Dentro de las articulaciones participantes se encuentran el húmero radial, coxofemoral, la escápulo humeral, fémoro tibial rotuliana y el tibio peroneo astragalina.

Es meritorio destacar que el desarrollo de los juegos se da en condiciones anaeróbicas alácticas y lácticas. Si la dirección de la carga es anaerobia se producen cambios como:

- Incremento del creatín fosfato garantizando que la capacidad del sistema se incremente.
- Se incrementa la creatín fosfoquinaza.
- Hipertrofia muscular de las fibras blancas tipo dos.
- Incremento del glucógeno muscular.
- Se incrementa la enzima fosfofructo quinaza y lactato deshidrogenasa.
- La red de capilares sanguíneos no se incrementa ni las mitocondrias.

1.11 Plan, argumentos para su organización

Del Toro Miguel en el diccionario Larousse plantea: Plan significa: Altitud o nivel. Extracto, apunte, trazo, diseño de una cosa. Intento, proyecto. Por ello la investigadora después de revisar algunas bibliografías elabora el concepto de plan de actividades físico- recreativas que es la planificación de un grupo de

actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

El plan de actividades físico- recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello la autora asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

- a. **Enfoque Tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado. Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.
- b. **Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.
- c. **Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades físico-recreativas que éstos deseen realizar.
- d. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un plan de actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado
- e. **Enfoque Socio-Político:** Enfoque Socio-Político: Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación del plan de actividades físicas recreativas este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Clasificación del plan de actividades físico- recreativas

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

a. Según la temporalidad, pueden ser:

- _ Plan quincenal
- _ Plan anual (calendario)
- _ Plan trimestral (temporada)
- _ Plan mensual
- _ Plan semanal
- _ Plan de sesión

b. Según la edad de los participantes

- _ Plan infantil
- _ Plan juvenil
- _ Plan de adultos
- _ Plan para ancianos o tercera edad

c. Según su utilización

- _ Plan de uso único
- _ Plan de uso constante.

CONCLUSIONES PARCIALES

A modo de resumen en este capítulo se examinaron los principales fundamentos teóricos y metodológicos acerca de la ocupación del tiempo libre de los Adolescentes en la recreación comunitaria, así como el análisis de sus fundamentos teóricos conceptuales que permitieron:

- Concretar los indicadores fundamentales de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la recreación comunitaria desde una definición operacional de la misma.
- Conocer aspectos fundamentales que la caracterizan.

Los contenidos abordados en el presente capítulo significan núcleos teóricos básicos para el estudio científico y objetivo de esta temática, así como los elementos para la elaboración de la propuesta hacia el plan de actividades físico-recreativas que permitan ocupar el tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la comunidad en la cual se enmarca la investigación

CAPÍTULO II ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y PLAN DE ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DE 12 A 15 AÑOS DE LA CIRCUNSCRIPCION #18 PERTENECIENTE AL CONSEJO POPULAR CELSO MARAGOTO LARA DEL MUNICIPIO PINAR DEL RÍO.

2.1 Caracterización de la Comunidad estudiada

La Circunscripción #18 perteneciente al Consejo Popular Celso maragoto Lara y a la cual nos referimos está enclavada entre las calle Teté Contino y Julio Muñoz cuenta con 10 C:D:R ,2 escuelas primarias, una farmacia,1 consultorio de la familia,3 unidades de distribución de alimentos, una carnicería y un núcleo zonal. Esta zona años atrás se caracterizó por ser un barrio problemático , que hubo que darle , una atención priorizada por los diferentes sectores lo que ha provocado mejoría en la calidad de vida de sus habitantes, en la actualidad es conocida como una zona socialmente que va resolviendo sus problemas los cuales fueron pasando de una generación a otra, una acción determinante la ha tenido la incorporación de actividades recreativas de forma permanente, los factores de la comunidad en coordinación con el combinado deportivo ha realizado un trabajo estable y sistemático para educar a las nuevas generaciones.

2.2 Características y Estructura del grupo de adolescentes motivo de Investigación

La muestra escogida corresponde a 32 adolescentes de la circunscripción #18 perteneciente al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río que oscilan entre las edades de 12 a 15 años (12 sexo femenino y 20 del sexo masculino predominando la raza negra, el desarrollo físico esta en correspondencia con la edad, poseen buen estado de salud e higiene.

Este grupo de adolescentes, se caracteriza por poseer una gran energía, realizando las actividades con una alta intensidad, tienen una gran independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este. Todos estudian en la Escuela Secundaria Básica “José Martí”

la cual se encuentra ubicada dentro en el Consejo Popular Celso Maragoto. En su mayoría poseen parejas no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades, su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes. En este grupo predominan los adolescentes de temperamento sanguíneo aunque tenemos algunos que son flemáticos, esto se pudo comprobar a través de la observación encubierta.

Después de confeccionado los grupos se utilizaron diferentes técnicas participativas para conocer opiniones de los adolescentes sobre las actividades que les gustaría realizar, como por ejemplo: La lluvia de ideas, donde el profesor lanza una idea sobre que actividades recreativas les gustaría realizar, los adolescentes dirán las que prefieren y el profesor las anotará todas para tomar las más solicitadas para confeccionar los diferentes juegos. Además se utilizará el grupo de discusión donde el profesor introduce el tema, este actúa como facilitador pero sin inferir ningún planteamiento.

Las relaciones sociales de estos adolescentes están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, las cuales son las mejores, existen tendencia al colectivismo, también se observan algunos que hacen su vida completamente aislada motivado esto por el modo de educación.

Se le hizo referencia a los integrantes del grupo de las diferentes actividades físico recreativa que se realizarán, se escucharon y valoraron sus criterios en los reajustes que deben hacer para que se organicen mentalmente la distribución del tiempo libre y su estrategia para el cumplimiento de cada tarea.

2.3 Análisis de la observación de la ocupación del tiempo libre en actividades físico – recreativas por los adolescentes en la comunidad

Después aplicar la observación (Anexo No. 1) a 5 actividades organizadas para los adolescentes en la circunscripción #18 del Consejo Popular, en el período Marzo 2010- Enero de 2011, se valoró que las mismas se enmarcaban en actividades ya tradicionales como 1 Festival Deportivo Recreativo (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), un torneo popular de fútbol (con participación limitada, pues participa solo un equipo del Consejo Popular) y tres actividades recreativas pasivas, consistentes en una simultánea de Ajedrez y dos torneos relámpagos de juegos de mesa y tablero. Excepto dos de las actividades pasivas que se realizaron en la sesión de la tarde, día entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, no realizándose ninguna en el horario nocturno, o con otro tipo de enfoque (cultural, social, medio ambiental, etc.), lo que se convierte en una necesidad para la comunidad.

Se apreció además, como se refleja en la tabla No.1, que la idoneidad del lugar, la participación, la calidad y el nivel de satisfacción de las actividades en los adolescentes, fue de regular, aflorando que la mayoría de las áreas, son improvisadas, no reuniendo las condiciones óptimas, siendo baja la participación y el grado de motivación de los participantes. Así mismo la calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

TABLA 1. RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a- Idoneidad de lugar			3	60	2	40
	b- Participación	1	20	3	60	1	20
	c- Calidad	1	20	2	40	2	40
	d- Aceptación	1	20	3	60	1	20

2.4- Resultados de la Entrevista a los factores de la comunidad

La entrevista (Anexo No.2), realizada a los factores vinculados de una forma u otra al desarrollo de la recreación en el Consejo Popular , arrojó información complementaria relacionada con la organización y oferta de actividades recreativas en dicha comunidad, entre las que se destacan diferentes opiniones como:

-Aun existiendo áreas y locales propicios para la ejecución de estas actividades no se explotan las potencialidades de los mismos, lo que nos hizo reflexionar que estas tienen un carácter espontáneas y no son planificadas.-No se dominan las actividades de recreación existente, reconociendo que poseen poca información sobre la planificación establecida al respecto.

-No se establecen las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de la actividad, siendo insuficiente la divulgación por parte de los promotores y activistas del área.

-Las personas involucradas con el desarrollo de estas actividades, a la hora de planificarlas tienen en cuenta fundamentalmente la conmemoración de fechas históricas.

-Se determinó que el grupo más necesitado de un proyecto de intervención comunitaria en esta comunidad son los adolescentes ya que son los que mayor insatisfacción manifiestan con relación a los espacios para canalizar sus necesidades y preferencias recreativas.

De forma general, aflora la existencia de obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr un adecuado desarrollo de la recreación en la comunidad.

2.5- Resultados de la Encuesta No. 1 a los adolescentes

De los 32 adolescentes a los que se les aplicó la Encuesta No.1 (Anexo No. 3), solo el 37 % de ellos conocen las actividades que se organizan u ofertan en el Consejo Popular (tabla No.2), lo cual denota insuficiencia en la gestión y divulgación de las mismas.

TABLA NO.2- CONOCIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES OFERTADAS

Muestra	Conocen las Actividades que se ofertan			
	Sí	%	No	%
32	12	37	20	62

Los encuestados señalan como las actividades que más se organizan: los Festivales deportivos recreativos (84%), los juegos de mesa (53%) y los torneos deportivos (31%), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional, tal y como puede apreciarse con más detalle en la Tabla 3.

Tabla no.3.- Organización y frecuencia de las actividades recreativas en el consejo popular

Actividades	Organizació			Frecuencia		
	Cifra	%		Semanal	Mensual	Ocasional
• Programa a jugar.	4	12	M U E S T R A 3 2		-	4
• Planes de la calle.	5	15		-	-	5
• Torneos deportivos.	10	31		10	-	-
• Festivales deportivos	27	84		-	27	-
• Juegos de mesa.	17	53		12	5	-
• Maratones.	3	9		-	-	3
• Simultáneas de Ajedrez	9	28		-	-	9
• Competencias de Bicicleta	2	6		-	-	2

La participación en las actividades ofertadas es baja, siendo los Festivales Deportivo Recreativos los de mejor comportamiento. En la frecuencia de

participación, resaltan la Mensual, en los Festivales Deportivo Recreativos, Torneos Deportivos Populares y Planes de la Calle, respectivamente.

Con relación a las preferencias, sobresalen los torneos populares (81%), competencias mini fútbol (78%), juegos tradicionales (68%) y planes de la calle (62%). (Tabla No.4). Consideran además que deben incluirse otras actividades relacionadas con la historia de la localidad, actividades culturales, sociales, medio ambientales e históricas.

De forma general se puede notar que entre los gustos se combinan las actividades pasivas con las activas.

TABLA NO.4- PREFERENCIAS RECREATIVAS

Muestra	Actividades	Total	%
32	Torneos Populares	26	81
	Competencias de Mini-fútbol	25	78
	Juegos tradicionales	22	68
	Planes de la Calle	20	62
	Actividades históricas	10	31
	Actividades socio culturales	10	31
	Actividades medio ambientales	10	31

En resumen, estos resultados evidencian que las actividades que se ofertan son limitadas en cuanto a variedad y cantidad, no cumpliéndose con la planificación existente, que por demás no se corresponde del todo con los intereses y posibilidades de los adolescentes, apreciándose poca motivación en los mismos para participar en las actividades recreativas que se realizan.

2.6- Análisis del programa de actividades de la comunidad

El Combinado Deportivo en la que se enmarca este Consejo Popular cuenta actualmente como un proyecto integrador para el desarrollo de la recreación y aprovechamiento del tiempo libre en la misma, el cual se deriva del programa

estratégico del Departamento de Cultura Física y Recreación de la Dirección Municipal de Deportes en Pinar del Río (Ver Programa de la Comunidad).

Partiendo de este plan de actividades dicho proyecto integrador se adecua a las características de la comunidad, contando además con el diagnóstico específico de esta, con un plan de acción y un cronograma general de actividades a desarrollar, el cual ha tenido sus desaciertos en cuanto a su cumplimiento.

Los objetivos de este proyecto integrador son muy generales, así como las actividades que en el se muestran, de las que algunas no están en correspondencia con los gustos y preferencias de los adolescentes.

Partiendo del análisis del plan de actividades se denota una planificación con un carácter general, pero queda en duda la concreción en la práctica de las mismas, pues no se desglosan estas actividades y no aparecen las formas en que se concretarán. Además, no están diferenciadas acorde a los diferentes grupos etareos, atendiendo a sus preferencias y sus necesidades, adoleciendo de orientaciones metodológicas que puedan contribuir a la auto preparación de los especialistas.

Por otra parte, no existen actividades diversas tales como físicas, culturales, medio ambientales que contribuyan a elevación de una cultura general integral.

2.7- Estudio y distribución del Presupuesto de Tiempo

El estudio sobre el presupuesto tiempo realizado a la muestra seleccionada, arrojó, en primer lugar la distribución de tiempo que como promedio dedican estos adolescentes, los días entre semana, en cada uno de las actividades globales, tal y como se puede apreciar en la tabla 5. Aquí llama la atención el bajo tiempo en las actividades de transportación (0,32 minutos), dado porque los dos objetivos fundamentales hacia los que se desplazan estas personas (la escuela y las Instalaciones culturales, sociales y deportivas), les quedan relativamente cerca de sus hogares, siendo pequeño el tiempo empleado para desplazarse a las mismas, que no dependen de tomar ningún medio de transporte. La no existencia de un tiempo dedicado a las actividades de compromiso social, es comprensible en estas edades, donde aún no existen compromisos o responsabilidades importantes con la sociedad. Todo ello da lugar a la presencia de un considerable volumen de tiempo libre, como promedio que resulta ser de 7 horas, 2 minutos.

TABLA NO. 5- DISTRIBUCIÓN DEL PRESUPUESTO DE TIEMPO (DÍAS ENTRE SEMANA) DE LA MUESTRA ESTUDIADA. (SEGÚN RESULTADOS DEL AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES).

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
32	Trabajo o Estudio	6:45
	Transportación	0:32
	Necesidades Biofisiológicas	9:35
	Tareas Domésticas	0:56
	Actividades de Compromiso Social	0:0
	Tiempo Libre	7:02

Los adolescentes realizan, como promedio, en esas 7 horas, 2 minutos de tiempo libre, de acuerdo con lo que se refleja en la tabla 6, se observa un buen número de actividades, sin embargo, en casi su totalidad constituyen actividades de realización individual, perteneciendo, con la excepción de practicar deportes, al grupo de actividades pasivas.

TABLA NO.6- PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL TIEMPO LIBRE (SEGÚN RESULTADOS DEL AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES)

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
32	Ver Television	1:32
	Ir a fiestas	0:22
	Escuchar música	0:50
	Estudiar	0:56
	Practicar deportes	0:43
	Pasear	0:35
	Conversar	1:04
	Juegos de Mesa	0:28
	OTRAS	0:32
	TOTAL	7:02

2.8- Análisis de la Aplicación de las Técnicas de Intervención Comunitaria

El Forum comunitario: Se realizó una asamblea abierta con todos los miembros de la comunidad que deseaban participar sin distinguir sexo ni edad, en esta reunión se realizó un debate sobre las necesidades de la práctica o realización de las actividades recreativas del Consejo Popular sobre todo para la muestra investigada (los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción #18), la objetividad de esta asamblea se cumplió porque se logró sensibilizar a la población, a través del debate abierto sobre las necesidades que tienen la ejecución de estas actividades para los adolescentes, a través de esta se crearon grupos de trabajo que accionaron conjuntamente con los entes de la circunscripción en el apoyo a la investigación y planteamientos de las actividades más asequibles y de la preferencia de los adolescentes.

En la medida que se argumentó en los debates, aparecían nuevas vías y opiniones que ayudaron a la creación de las nuevas opciones, en esta técnica no se

desechó ninguna valoración o exposición, sino que todas contribuyeron a la organización y al accionar de nuevos grupos de trabajo.

Otra de las técnicas participativas utilizadas en esta investigación fue la de Informantes claves considerándose a personas que conocen la situación de la comunidad en este aspecto, además del problema objeto de estudio, constituidos por: los dirigentes de organizaciones populares (CDR ;FMC; PCC y el delegado del Consejo Popular).Estos informantes ejercieron su función en la búsqueda de información con otras personas, referente a datos valiosos, ayudando a irradiar en la comunidad vías y formas para hacer llegar la información de los horarios de realización de estas actividades. Todas estas personas tienen las mejores relaciones y conocen la vía para llegar a todos los sectores y personas de la comunidad.

Además, su utilización facilitó la convocatoria de expertos profesionales y líderes populares que aportaron con sus conocimientos gran cantidad de información y orientación, tanto en la investigación como en la posterior aplicación de las actividades físico- recreativas para los adolescentes.

.2.9 PLAN DE ACTIVIDADES FISICO-RECREATIVAS PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ADOLESCENTES DE 12 A 15 DE LA CIRCUNSCRIPCION #18 PERTENECIENTE AL CONSEJO POPULAR CELSO MARAGOTO LARA DEL MUNICIPIO DE PINAR DEL RÍO.

Introducción

Este plan de actividades físico -recreativas que se plantea propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la circunscripción #18 del Consejo Popular, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un conjunto de actividades deportivas-recreativas. Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto, la sociedad.

El mismo está estructurado en el empeño de crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización del desarrollo endógeno del consejo popular, objetivo existente puesta a máxima explotación por las capacidades

creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

Objetivo general: satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, en la formación multilateral de su personalidad.

Objetivo específico

Propiciar un ambiente comunicativo de convivencia social y relaciones interpersonales a través de actividades físico- recreativas.

Lograr una formación integral de los adolescentes (12 a 15 años), aumentando su participación en las actividades físico-recreativas concebidas.

Lograr que el plan se ajuste a las condiciones actuales para llevar a cabo los objetivos propuestos.

Principios en los que se sustenta el Plan de Actividades físico-recreativas para los adolescentes de la circunscripción #18 perteneciente al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río.

En las condiciones actuales se impone hacer cambios en la recreación de los adolescentes para poder contribuir a su formación como individuo de la sociedad.

El programa de recreación a nivel nacional, provincial y el proyecto comunitario, deben tributar a la satisfacción recreativa de los habitantes de la comunidad, en correspondencia con sus gustos y preferencias para mejorar la calidad de vida de los mismos.

Los objetivos han sido formulados, teniendo en cuenta las cualidades de la personalidad que se quiere contribuir a formar en los adolescentes, desde la ocupación de su tiempo libre, reflejando sentimientos y permitiéndole un conocimiento amplio en el desarrollo de su personalidad, que posibilitan el cumplimiento de las acciones que se necesitan para llevar a cabo su recreación, de acuerdo a la postura recreativa que pueden asumir.

El Plan de actividades físico-recreativas diseñado para los adolescentes cumple una función cultural, histórica, ecológica, social, cognoscitiva y formativa que se manifiesta

en las habilidades y valores que deben servir de base a los adolescentes en su comportamiento

Indicaciones metodológicas:

Para la puesta en práctica de dicho plan se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones del Consejo Popular y la circunscripción. Las orientaciones metodológicas del mismo estarán dirigidas a satisfacer las necesidades de la comunidad teniendo en cuenta sus gustos y preferencias.

Después de asegurada y coordinada las actividades que se van a desarrollar en cada caso (nombre de la actividad, tipo de actividades, fechas, horas, lugar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo) se realiza la divulgación de las mismas. Para ésta se utilizarán varias vías como son: murales, carteles informativos, Cartelera promocional. Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que vayan desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos. Para el desarrollo de este plan se tuvo como punto de partida la participación de varios factores en el forum comunitario, donde nos permitió conocer con profundidad que hacer para resolver dicha problemática.

Partiendo de este concepto se organizó el trabajo para que la propuesta del plan tuviera un basamento real por lo que se confeccionaron comisiones de trabajo integrada las mismas por un comité gestor de actividades que serian los encargados de organizar las principales actividades a desarrollar, un comité de aseguramiento que su principal objetivo es garantizar los recurso para el desarrollo de las actividades, así como un comité de propaganda encargado de divulgar todo lo que se va a hacer.

A través del Plan de actividades físico- recreativas podemos canalizar nuestra creatividad.

- Liberar tensiones y/o emociones.
- Orientar positivamente las angustias cotidianas.
- Reflexionar.
- Divertirnos.
- Aumentar el número de amistades.
- Acrecentar el acervo cultural.

- Comprometernos colectivamente.
- Integrarnos y predisponernos a otros quehaceres de la vida.

Además mediante las diferentes actividades físico- recreativas se efectúa en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre - hijo –amigos. Estas actividades en los adolescentes es un importante agente socializador, que permite la interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. Como docentes debemos presentar a la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de la adolescencia teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social.

El Plan de actividades físico - recreativas, para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 15 años tuvimos en cuenta la edad y el sexo, sus gustos, intereses, y preferencias, así como los aspectos psicológicos, biológicos, disposición para realizar las actividades y las cualidades psíquicas y evolutivas, las condiciones y los medios, instalaciones y la cantidad de tiempo libre que disponen.

Está correspondencia con los programas y orientaciones metodológicas de recreación, cumple con su alcance educativo, permitiendo crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

Plan de actividades físico- recreativas

No.	Actividad	Lugar	Hora	Día de la semana
1	Los juegos tradicionales	Calle Julio Munoz	5-8pm	Martes
2	Mi amigo elegido	Calle Julio Munoz	5-8pm	miércoles
3	Tracción de la sogá	Parque Celso Maragoto	5-8pm	jueves
4	Juegos de béisbol	Circuncrpcion	5-8pm	viernes
5	Juego de Baloncesto	Escuela Enrique Echevarria.	5-8pm	sábado
6	Juego de bolas criollas	Parque Celso Maragoto	9-12 a.m.	Domingo
7	Juego de fútbol con vallas	Calle Julio Munoz	4-8pm	Domingo
8	Juego de voleibol	Escuela Josue País	5-8 pm	Jueves.
9	Ciclismo Popular	Parque Celso Maragoto	8-9 am.	Domingo
10	Maraton Popular	Parque Celso Maragoto	8-9 am.	Sabado

Descripción de las actividades

Actividad 1: Los juegos tradicionales

Nombre: El baile de la silla.

Objetivo: Bailar diferentes ritmos incentivando la participación masiva de la comunidad

Materiales: Silla, equipo de Música.

Desarrollo: Dispersos en el área cuando comienza la música los adolescentes bailan alrededor de las sillas, cuando para la música tratan de sentarse para coger una silla, el que se quede sin silla sale y se va sacando una silla hasta quedar el ganador.

Regla:

1-No se pueden sentar antes de que la música pare.

2-No se puede hacer contacto, ni tocar las sillas con las manos hasta que no pare la música.

Actividad 2 Mi amigo elegido

Nombre: Buscar mi elegido

Objetivo: Incentivar la relación afectuosa entre los adolescentes de la comunidad.

Organización: Los adolescentes estarán dispersos en un área limitada.

Desarrollo: Cuando el profesor indique a formar grupos de dúos, tríos, cuartetos etc. los adolescentes corren a seleccionar sus grupos según indique el profesor.

Regla:

1- Pierde el que se quede fuera del grupo.

2- No se pueden formar los grupos antes de que el profesor indique.

Actividad 3: Tracción de la soga

Nombre: El más fuerte.

Objetivo: Competir sanamente logrando el colectivismo entre todos los adolescentes.

Materiales: soga gruesa.

Desarrollo: Se forman dos equipos con 12 participantes en cada equipo, el profesor establece el límite de salida, cuando este indique ambos equipos agarraran la soga y comenzarán a halar fuerte ganando el equipo que primero llegue a la meta señalada.

Regla:

- 1- No se debe incorporar otro adolescente a halar la soga a no ser el que esta en la competencia
- 2- No se puede sentar ningún competidor en el piso
- 3- No se permite a ningún competidor amarrarse por la cintura.

Actividad 4: Juegos de béisbol

Nombre: Corre y anota.

Objetivo: Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: Pelota, bate, guante.

Desarrollo: Se divide el grupo por equipos de 9 participantes en cada equipo hasta jugar 9 Inc., gana el equipo que más carrera anote.

Reglas:

- 1-Se jugara con dos bases.
- 2-Si se llega al final de los juegos empatados por los dos equipos se discute por Jonrrones.

Actividad 5: Juego de Baloncesto

Nombre: Quien encesta mas tanto

Objetivo: Lograr la cohesión de los adolescente haciendo énfasis en la anotación de manera consecutiva.

Materiales: Balones, mayas, tableros y aros de baloncesto.

Desarrollo de la actividad: Se realizará de forma competitiva, por afinidad (dúos, tríos), se contará con un calendario; se convoca a los que deseen participar y se invitarán a equipos de otras circunscripciones. Se realizarán en

el horario de la tarde en el área de la escuela donde existen las condiciones para el mismo.

Reglas:

- 1- No se permite acciones violentas el ganador será el que anote de manera consecutiva 3 canasta.
- 2-No se puede realizar más de dos pases.

Actividad 6: Juego de bolas criollas

Nombre: Quien anota más tanto en 15 minutos

Objetivo: Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: Pelota

Desarrollo: El área es rectangular de 1 a 2 jugadores en cada equipo se utiliza tres esferas metálicas grandes de diferentes colores que se lanzan intentando dejarlas lo mas cerca posible del mingo, que son de color blanco

Reglas:

- 1- Gana el equipo que mas punto acumule.
- 2-Cada jugador tiene derecho a realizar cuatro lanzamientos.
- 3-Los lanzamientos se realizaran por debajo del brazo, lo mismo de aire que picando.

Actividad 7: Juego de fútbol con vallas

Nombre: Anota tu gol.

Objetivo: Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: Pelota, vallas.

Desarrollo: Se divide en dos campos el área participan de 9 a 18 jugadores en cada equipo cuando el profesor indique saca el equipo que tiene el balón hasta poner el balón en juego, el que recibe se lo lleva hacia la portería contraria, gana el equipo que más goles anote.

Reglas:

1-Se jugara hasta 20 minutos con dos tiempos y descanso de 10 minutos en cada tiempo.

2-De no anotarse gol en ese tiempo se realizará una ronda de penales golpeando el balón sin portero a una distancia de 20 metros.

3-No se permite poner zancadillas.

Actividad 8: Juego de voleibol

Nombre: Balón Volando

Objetivo: Incentivar el juego cumpliendo las reglas establecidas con la participación masiva de los adolescentes.

Materiales: Pelota, silbato, net.

Desarrollo: El área se divide en dos campos, con una cuerda o net a la altura de dos metros, participan de 6 a 12 jugadores en cada equipo, cuando el profesor indique saca el equipo que tiene el balón hasta pasar el mismo al campo contrario, el que recibe defiende el balón, así sucesivamente. Gana el equipo que más tanto acumule.

Regla:

1- No se debe sacar el balón hasta que el profesor no indique.

2-El balón es tocado después de picar en el área unas ves

3-El saque se podrá realizar lanzando el balón con una mano o de las formas que comúnmente se establece de manera oficial.

Actividad: 9 Ciclismo Popular

Nombre: Demórate y ganarás

Objetivo: Lograr la participación de la mayor cantidad de los adolescentes en dicha actividad físico-recreativa.

Desarrollo: Competirán tantos ciclistas deseen a una distancia de 50 m, delimitándose la calle con dos líneas al comienzo y al final, quién mayor tiempo se demore entre ambas líneas será el ganador.

Reglas: No se permite el apoyo del pie en el piso, se competirá con bicicletas estándar, no se quitarán las manos de lo manubrios de la bicicleta para ninguna maniobra y la competencia comienza con el sonido del silbato.

Medios: Silbato, bicicletas estándar, banderitas.

Actividad No10

Maratones Populares

Objetivo:

Incentivar la Incorporación masiva de la población

Organización:

En el punto establecido como salida se reúnen todos los participantes inscriptos para participar.

Desarrollo de la actividad:

Se puede realizar corriendo o caminado, a través de un recorrido establecido contando con salida y llegada (meta).

Reglas:

No deben salirse de los límites señalados, siempre llegar a la meta.

No deben adelantar en un medio autopropulsado

No deben acortar el recorrido establecido.

Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que estén encaminadas a desarrollar y potenciar la opinión de los participantes en ellas, el plan de actividades físico-recreativas propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la circunscripción, dando pasos positivos y mancomunados para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre 12 y 15 años de edad, se pretende además modificar el rol de cada uno de los miembros del grupo, dinamizando el sentido de coordinación y dirección del mismo.

Por lo tanto se asume el criterio que en la medida que se logre implementar este plan de actividades, los adolescentes podrán contar con una oferta más variada de actividades recreativas en su comunidad, el empleo de su tiempo libre será más eficiente y racional, ajustado a las características de su medio de convivencia, sin despojarse de sus costumbres y tradiciones pero muy a tono con la realización de actividades que propicien estilos de vida mas sanos.

2.10 VALORACIÓN DE ESPECIALISTAS.

Se entrevistaron a 5 especialistas con una experiencia que oscila entre 25 y 40 años en el ejercicio de la actividad.

El 100% de los especialistas entrevistados coincide que las actividades físico-recreativas propuestas son viables y aplicables considerándolas muy adecuadas.

Todos los entrevistados consideran que la estructuración, organización y contenido del referido programa tributa al cumplimiento de sus objetivos propuestos y la obtención de los resultados previstos lo que demuestra las posibilidades reales de aplicación. Todo ello le imprime una notable relevancia y significación en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar como es ocupación del tiempo libre de los adolescentes como resultado del procesamiento de los datos se obtuvo la categoría de muy adecuado que demuestra mediante el consenso de los especialistas la factibilidad del programa que se ha elaborado para favorecer una mejor ocupación del tiempo libre.

Refieren además que es novedoso pues las actividades propuestas responden a los intereses y necesidades recreativas en estas edades se realizan en sesiones y frecuencias que los propios adolescentes desean y se pueden realizar.

2.11 Valoración práctica del plan de actividades físico- recreativas

En observaciones realizadas con el objetivo de corroborar el desarrollo del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción #18 pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río se puede confirmar que después de haber sido valorado por los especialistas fue llevado a la práctica, arrojando resultados positivos y se evidencia en los siguientes resultados.

TABLA 1. RESUMEN GENERAL DE LAS OBSERVACION FINAL REALIZADA.							
Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
5	a- Idoneidad de lugar	3	60	2	40	-	-
	b- Participación	4	80	1	20	-	-
	c- Calidad	4	80	1	20	-	-
	d- Aceptación	4	80	1	20	-	-

En las actividades observadas el 60% coinciden que es idóneo el lugar mientras que el 40% lo evalúa de regular la limpieza y organización de cada instalación empleada .Por lo que es valido el esfuerzo realizado en este sentido .La participación en las actividades se evaluó de bien para un 80% dado por la calidad de las actividades y la aceptación de las mismas. , con el cumplimiento de los objetivos sobre la base de una buena divulgación, organización y variedad de actividades todas acordes al gusto e intereses de los adolescentes.

Tabla de Dósimas de diferencias.

Elementos Observados	% Inicial	% Final	Valor de p	Nivel de significación
Idoneidad de lugar	0	60	0,07	Significativo
Participación	20	80	0,09	Significativo
Calidad	20	80	0,09	Significativo
Aceptación	20	80	0,09	Significativo

La encuesta a los adolescentes para conocer el nivel de aceptación por el plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción #18 pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río que se ha venido desarrollando en la comunidad motivo de estudio con el objetivo de contribuir a ocupar el tiempo libre arrojando como resultado:

Que un 98% conocen de las actividades que se ofertan por lo que responde a una divulgación de las mismas, así como el 99% refieren satisfacción por las actividades realizadas.

En cuanto a la frecuencia de realización de las actividades el 100% de ellos plantean que se realizan de forma sistemática. Relacionado con las actividades que prefieren, muchas coinciden con las que aparecen en el plan que se le oferta como por ejemplo para bailar, plan de la calle, competencia de objetos volantes.

La última pregunta relacionada con su opinión sobre el plan de actividades físico-recreativas el 100% considera que responde a los gustos y preferencia de los adolescentes.

CONCLUSIONES

- 1-Las concepciones teóricas y metodológicas que sustentan la ocupación del tiempo libre, adquiere singular importancia la programación, organización y realización de actividades recreativas, en función de la satisfacción de la diversidad de intereses y necesidades de los adolescentes.
2. El diagnóstico de la situación actual en relación con la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción #18 pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río arrojó insuficiencias en la oferta, organización y realización de programaciones recreativas, las cuales carecen, en su mayoría de variedad, sistematicidad y calidad,
3. El plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción #18 perteneciente al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río esta estructurado sobre la base de objetivo general, específicos, las orientaciones metodológicas de las actividades y propuesta de actividades.
4. La valoración de la utilidad del plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 15 años de la circunscripción #18 pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río por lo especialistas, permitió comprobar las posibilidades de aplicación alcanzando un imparto positivo.

RECOMENDACIONES

1. Divulgar los resultados obtenidos hasta este momento en eventos y forum que se relacionen con esta temática de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en la recreación en la comunidad.
2. Perfeccionar las actividades e implementar otras ofertas de aceptación con el fin de elevar la incorporación de los adolescentes a la ocupación del tiempo libre de forma más sana

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA.

1. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
2. Zamora, R y García, M. (1988). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
3. Powel, P. (1988). Condición Física y salud / Moldover New York: Editorial American Medical Sport, 1980. —394 p.
4. Petrovski, G. O. (1980). "El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad", Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
5. Marx, Carlos. El Capital. Tomo I. Página 286. Editora Ciencias Sociales. 1971 Editora Política La Habana.
6. Maritza García y Rolando Zamora (1988) . Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
7. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
8. Pérez Sánchez, A. (2003). Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos. Ciudad de México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional.
9. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
10. Martínez del Castillo, J. (1986). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".
11. Sánchez, E. y E. Wiensenfeld (1994). Psicología social aplicada y participación: metodología general, en Selección de lectura de Psicología de las comunidades, FAC. de Psicología, UH. 1994. Pág. 7.

BIBLIOGRAFÍA

1. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
2. BASTIDA TELLO, G .Psicología comunitaria. www.monografias.com , (2004)
3. Barriéntos, julio, Giovanni (2005) Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, Junio del 2005.
4. BELLO, D. ZOE, Y CASALES, J. Psicología social. Editorial Félix Varela, (2003).
5. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
6. Cagigal, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". *Citius, altius, fortius*.- tomo xiii, fascículo 1-4: 79-119.
7. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "*1001 Ejercicios y Juegos de Recreación*". Barcelona. Paidotribo.
8. CAMERINO F, O. (2005). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDE Publicaciones.
9. Caivano, F. (1987) El ocio .En Toni Puig (drto) Cultura y Ocio. Estudio de Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento, PP.373-389.
10. Casals, Nora, 2000. La Recreación y sus Efectos en Espacios Pertúrbanos.
11. Cervantes, J. 1992. Programación de actividades recreativas. México. Ed. Hungría y Hnos.
12. Cervantes, J. L. Programación de actividades recreativas. Ed. Murgía y Hnos., México. - recursos técnicas operativos para la administración de Programas, Conade, México, 1989.
13. CITMA. Proyecto de trabajo comunitario integrado. La habana. (2006).

14. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
15. CUÉTARA L, R. Didáctica de los estudios locales/ Ramón Cuétara López, Pedro Hernández Herrera La habana: Pedagogía 99. (1999).
16. Cuenca, M. (2007). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Madrid.
17. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
18. DENIES, W. Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apollo. (2007)
19. DICCIONARIO DE SINÓNIMOS Y ANTÓNIMOS.- Océano. S A.- Barcelona, 1998.
20. DIRECCIÓN NACIONAL RECREACIÓN DEL INDER “Documentos rectores de la recreación física en cuba”. La habana, Cuba.(2000-2003).
21. Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona. Editorial Estela.
22. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
23. Dumazedier,J. (1988) *Revolution culturelle du temps libre*. París: Meridiens Klincksieck.
24. EDUCACION SUPERIOR, colectivo De Autores “Temáticas gerenciales Cubanas” (Ciudad de la Habana, Cuba. 1999).
25. ESTÉVEZ, M La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. (2004).
26. FUENTES, E Y NÚÑEZ, R. Tiempo libre. España. Revista digital, Ef deporte (2001).
27. Fuentes, Núñez, R. 2001. Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
28. García Ferrando, M. 1995. Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de asuntos sociales. Instituto de la juventud.

29. García, M., Hernández, A. Y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
30. García Montes, M. E. (1996). *Planificación de actividades para el recreo y el ocio* (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
31. González, M. Metodología para el diagnóstico.- En Con Luz Propia.- No 2.- p42- 43.- La Habana. (1998)
32. Gutemberg, E Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. popular. (1994).
33. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
34. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
35. Hernández, A. Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
36. Hernández Mendo, A. 2000. Acerca del Ocio, del Tiempo Libre y de la animación socio-cultural, Revista digital de educación Física y Deportes (Arg) 5 (23): 1-22, Julio. (consulta: 6 diciembre 2005).
37. Hernández Mendo, A. 2000. Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital educación física y deportes (ARG). 5 (18): 1-15, Febrero. (consulta: 22 diciembre 2002).
38. Hernández Vázquez, M. y Gallardo I. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas". En apunts d'educació física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc
39. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.

40. Lares. A. (1968). *Recreación del Tiempo Libre*. Venezuela Departamento. Extensión Cultural. División de Recreación dirigida al Consejo Venezolano del niño.
41. La formación Profesional en Recreación: ¿un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle. (2000).
42. Lodes, H. *Aprende a respirar, La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón*. Colección los libros de integral, Barcelona. (1990).
43. López Andrade, B. (1982). *Tiempo libre y educación*. Madrid. Escuela española.
44. López J. (2005). *Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia*. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
45. López, R. La motivación hacia la educación física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la escuela internacional de educación física y deporte; Cuba. Trabajo de diploma. Pinar del Río, FCF. (2005).
46. Lopategui C, E. *Bienestar y Calidad de Vida*. New Jersey: John Wiley & Sons. 580 pp.(2006.)
47. Los Santos, S. La recreación en la tercera edad. Disponible en la Revista. digital <http://www.efdeportes.com> Año 8. Nº 50. Buenos Aires. Visitado el 30 de julio de 2006.
48. Martínez del Castillo, J. (1985). *Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985*. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".
49. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en *apunts d'educació física*. 4: 9-17 Barcelona. inefc
50. Martínez Gámez, M. (1995). *Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas*. Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
51. Mesa, M. *Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte*. La Habana, Editorial José Martí. (2006).

52. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
53. Munné, F. (1980). Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. México. Editorial Trillas.
54. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
55. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Colombia, FUNLIBRE.
56. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (consulta: 29 enero 2003).
57. Pastor Pradillo, j. I. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de julio de 1979). *Revista Deporte 2000*, Diciembre, no 114: 79-81.
58. Pedro, F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué? Barcelona: Humanitas.
59. Perez, G. (1988). El ocio y el tiempo libre: ámbitos privilegiados de educación. En: Comunidad Educativa, mayo, 6-9.
60. Pieron m. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.
61. Ponce de León, A. (2000). La educación en y para el ocio en personas mayores. Revista de pedagogía social nº 4. Universidad de Murcia.(En prensa)
62. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). *La pedagogía del ocio*. Barcelona: CEAC.
63. Ramos, Alejandro E. y otros. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.

64. Ramos, Rodríguez, A. 2001. Las necesidades recreativo físicas en los consejos Populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal. 13p.
65. Ramos, A; León, O. 2002. La Gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el municipio San José de la Lajas con la aplicación de un Sistema de Información Geográfica. México. Revista Digital Tiempo Libre y Recreación.
66. Rivera. O (1988). Estudio de la utilización del tiempo libre de los jóvenes del pueblo de Mantua, Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Instituto Superior de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza.
67. Revolution culturelle du temps libre. Paris: Meridiens Klincksieck. (1988).
68. Rodríguez. E (1982). Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
69. Torpeza Motriz, Un modelo para la adaptación curricular, editorial universitaria, Barcelona. (1995).
70. Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
71. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.
72. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Editorial Nacional, Madrid

ANEXO 1 GUIA DE OBSERVACIÓN.

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas en la Consejo Popular.

Escala Valorativa: Bien (B); Regular (R); Mal (M).

Aspectos Generales:

Tipo de Actividad realizada: _____

Día de la Semana: Entre semana: _____ Fin de semana: _____

C) Sesión: Mariana _____ Tarde: _____ Noche: _____

No.	Aspectos a Observar	Valoración		
		B	R	M
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad(organización)			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

RESÚMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.

No.	Aspectos Observados	Valoración		
		B	R	M
1	Idoneidad del Lugar			
2	Participación			
3.	Calidad de la Actividad (organización)			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

A-) Evaluación de los Aspectos Observados.

No.	Aspectos	B	R	M
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

ANEXO NO 2. GUÍA DE ENTREVISTA.

Función: _____

Edad: _____ Sexo: M_____ F_____

1.- ¿Qué actividades se les ofertan a los adolescentes de su Consejo Popular?

2.- ¿Cree usted que las condiciones de los lugares donde se realizan las Actividades recreativas son las más idóneas?

~~S~~_____NO-----ARG U M ENTE

3.-¿Con que frecuencia las realizan?

Semanal----- mensual----- quincenal-----ocasional-----no se realizan ----- .

4 -¿Domina usted el programa de Actividades de recreación para el Consejo Popular?

Si_____ No_____

5 -¿Qué causas impiden el desarrollo de las Actividades Recreativas en el Consejo Popular?

6. ¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades recreativas?

7. ¿Qué actividades predominan? Recreativas físicas, culturales o recreativas pasivas.

ANEXO NO 3.

ENCUESTA

NO.1.

Estimados adolescentes:

La presente encuesta responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre que se esta realizando en el Consejo Popular, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto, para llevar a cabo la recreación por lo que contamos con su atenta colaboración.

Muchas

gracias. 1-De las siguientes actividades recreativas marque cuales se realizan en tú comunidad y en las que usted ha participado.

Actividades	Se Realizan en la Comunidad	Participa
Programa a jugar.		
Planes de la calle.		
Torneos deportivos.		
Festivales deportivos recreativos		
Actividades Culturales		
Juegos de mesa.		
Maratones.		
Simultáneas de Ajedrez		
Competencias de Bicicleta		

2-Se realizan las actividades antes mencionadas:

Semanal _____

Mensual _____

Ocasional _____

3- En que medida se siente usted satisfecho con la realización de esas actividades.

-----Se siente satisfecho -----No se siente satisfecho ----- A veces -----Nunca.

4- Valore usted el trabajo de los directivos del Consejo Popular de la comunidad como:

---- Buen trabajo.

---- Insuficiente.

----No lo realizan.

5 -De las siguientes actividades físico- recreativas cuales prefiere realizar.

-- Programa a jugar.

-Planes de la calle.

-Juegos tradicionales.

-Competencia mini i fútbol

-Torneos populares.

-Juegos de cometas y objetos volantes.

-Maratones.

6-A su juicio cuales de las actividades físico- recreativas deben ser incluidas en el programa.

ANEXO. NO. 4

AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES PARA EL ESTUDIO DEL PRESUPUESTO TIEMPO.

Datos generales: Día de la semana: _____ Sexo: _____
Edad: _____

[illegible]

Anexo 5

Valoración del Especialista. Datos generales.

Edad Sexo.

Formación Profesional.

Ocupación Actual.

Años de experiencia.

Compañero:

Por su experiencia como especialista de recreación necesitamos de su ayuda para valorar el plan de actividades físico-recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12-15 años de la circunscripción #18 pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río la cual le entregamos para que a partir de su análisis desde su impacto, novedad, actualidad y aplicabilidad pueda valorar, criticar y darnos sus criterios los cuales serán de valiosa ayuda para nuestra investigación.

Gracias.

ANEXO NO. 6

ENCUESTA NO. 2.

Estimados adolescente:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre el tiempo Libre y la Recreación en el Consejo Popular y en la cual, en un primer momento, usted ofreció sus criterios y opiniones, partiendo de los cuales se ha instrumentado una nueva oferta recreativa que se ha venido realizando a partir del mes de Marzo del 2010. Sobre dicha oferta es que reclamamos nuevamente su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

Muchas gracias.

1. Datos Generales:

a) Edad: _____ b) Sexo: _____

2- ¿Ha notado usted algún cambio en la oferta de actividades recreativas en el entorno del Consejo Popular?

Sí _____ No _____

3. ¿Conoces las nuevas actividades físico- recreativas que se están ofertando y organizando en el Consejo Popular?

Sí _____ No _____

a) Mencione algunas _____

4- ¿Ha Participado en estas actividades?

Sí _____ No _____

5- ¿Han sido de su agrado?

Todas _____ Algunas _____ Ninguna _____

5. De estas actividades, mencione las 2 que más le han gustado y las 2 que menos le han gustado.

6 – ¿Cuál es su opinión sobre el plan de actividades físico-recreativas?